

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品衛生法に定められている27品目を表示しています。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ パナナ もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸印(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。カッ内の食品は対応アレルギーを表示しています。
※沖縄市立学校給食センターで除去食の対応アレルギーは下記の6品目です。除去食の提供はこのアレルギー6品目を含む副菜(和え物・サラダ類など)です。

除去食対応アレルギー6品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ ※しらす・ちりめん・カエリは、えび・かにとして除去対象です。
---------------	---

3. 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみを表示している場合があります。

4. しょうゆは(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめて使用した日のみ、アレルギーを表示しています。
その日以降は表示はしていませんが、アレルギーは同じです。

5. 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、えび・かにが混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混入することがあります。

6. あさりには「かに」が共生しています。

7. 天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨をつくる)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
1日 (水)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	冬瓜のそぼろ汁	鶏ひき肉	米油 でんぷん	冬瓜 たまねぎ えのき茸 ねぎ しょうが にんじん	かつお節 薄口しょうゆ(小麦、だいた) 塩 みりん
	パパイヤ炒め	豚肉 厚あげ(だいた)	米油	パパイヤ にんじん には	塩 しょうゆ(小麦、だいた)
	魚の梅みそ焼き	ホキ 甘みそ(だいた)	三温糖	梅肉(りんご、だいた)	塩 みりん
2日 (木) 地区陸 総体 虫歯予 防デー 献立	牛乳	牛乳			
	<チキンカツカレー> ・麦ごはん		米 麦		
	・カレールー	鶏むね肉 脱脂粉乳 だいた	薄力粉 じゃがいも マーガリン(乳、だいた、ぶた肉) 米油	セロリー にんじん たまねぎ ピーマン かぼちゃ なす にんにく りんご	豚骨 鶏がら ウスターソース(りんご、だいた) 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース(小麦、乳、牛肉、鶏肉、豚肉、だいた) 塩 カレー粉 カレールー(小麦、だいた、鶏肉、牛肉) チョコ(りんご)
	●さきいかの和え物(いか)	さきいか	三温糖 ごま油 白ごま	キャベツ きゅうり もやし にんじん	薄口しょうゆ 酢(小麦)
	チキンカツ	ささみ	小麦粉 パン粉(小麦、だいた) 大豆油		食塩 こしょう ガーリック
3日 (金) 安慶田 中コ ザ中 山内中 欠食	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米・あわ		
	豚汁	ぶた肉 豆腐(だいた) 油あげ(だいた) 合わせみそ(だいた)	さといも	にんじん だいこん 長ねぎ こんにゃく 椎茸	豚骨 かつお節
	はりはり漬け		三温糖 白ごま	きゅうり たくあん(小麦)	特濃酢(小麦)
	千草焼き	卵 鶏肉 チーズ(乳)	大豆油 砂糖	たまねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ	しょうゆ(小麦、だいた) 塩
	果物			果物	
6日 (月)	牛乳	牛乳			
	胚芽パン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(だいた) はいが		塩 イースト
	オートミールポタージュ	ベーコン(ぶた肉、だいた) 生クリーム(乳) 加工牛乳 白大豆	オートミール 米油	たまねぎ にんじん セロリー パセリ	鶏がら 豚骨 塩 こしょう
	●ごぼうサラダ(卵)	ハム(ぶた肉、だいた、とり肉)	マヨネーズ(卵、だいた、りんご)	ごぼう にんじん きゅうり	りんご酢 薄口しょうゆ
	魚のラビゴットソースかけ	ホキ	小麦粉 でんぷん 大豆油 三温糖 オリーブ油	きゅうり 赤ピーマン セロリー レモン たまねぎ	酒 塩 酢 こしょう

7日 (火)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	ソーキの煮つけ	ソーキ骨 ちくわ 結び昆布	三温糖	冬瓜 にんじん こんにゃく しいたけ 椎茸 しょうが	醤油 みりん 酒 かつお節
	おおかか和え	糸けずり	三温糖	キャベツ きゅうり もやし	薄口しょうゆ みりん
8日 (水) ユッカス ヒー献 立	牛乳	牛乳			
	ジュシー	豚肉 油揚げ(だいた)	米 麦 米油	ごぼう にんじん 竹の子 ねぎ 椎茸	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節 ポークブイオン(鶏肉、ぶた肉)
	クープイリチー	こんぶ 豚肉 ちきあぎ(だいた)	三温糖 米油	にんじん 竹の子	塩 しょうゆ かつお節
	アーサ入り魚天ぷら	ホキ アーサ	小麦粉 卵 大豆油		塩
9日 (木) 山内小 6年生 欠食	あまがし	金時豆 緑豆	三温糖 黒糖 麦		食塩
	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	だんご汁	鶏むね肉 なんと(だいた)	白玉だんご	椎茸 にんじん だいこん だいこんの葉	だしこんぶ かつお節 塩 薄口しょうゆ みりん
	からし菜炒め	ちきあぎ(だいた)	米油	からし菜 にんじん たまねぎ	塩 しょうゆ 酒
10日 (金)	五目厚焼き卵	卵	でんぷん 砂糖 植物油	にんじん グリーンピース コーン たけのこ しいたけ	だし汁(小麦、だいた) しょうゆ 食塩
	果物			果物	
	牛乳	牛乳			
	ボンゴレスパゲティ	あさり	スパゲティ(小麦) 米油 オリーブ油	小松菜 たまねぎ にんじん アスパラガス エリンギ パセリ にんにく	塩 こしょう ポークブイオン(鶏肉、ぶた肉) 白ワイン
	●ビーンズサラダ(卵)	ベーコン(豚にく、だいた) ひよこ豆 青豆(だいた) レッドキドニー	マヨネーズ(卵、だいた、りんご)	キャベツ きゅうり コーン	コールスロッドレッシング(だいた、卵) 塩 こしょう
13日 (月) 山内小 中野町 小欠食	スパイシーチキン	鶏もも肉		にんにく	塩 こしょう カレー粉 チリパウダー 白ワイン ケチャップ ウスターソース(だいた、りんご)
	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	中身汁	豚中身 豚ロース		こんにゃく 椎茸 しょうが	しょうゆ 塩 かつお節 だしこんぶ
	ゴーヤーチャンプルー	豚バラ肉 豆腐(だいた) 卵 糸けずり	米油	ゴーヤー にんじん	塩 しょうゆ
14日 (火) 山内小 4年生 欠食	タロイモの甘辛煮		タロイモ 小麦粉 でんぷん 大豆油 三温糖		しょうゆ みりん
	果物			果物	
	牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング(大豆)		食塩 イースト
	へちまのクリームシチュー	鶏むね肉 脱脂粉乳(乳)	じゃがいも 生クリーム(乳) マーガリン(乳、大豆、ぶた肉) 小麦粉 米油	へちま にんじん セロリー ぶなしめじ パセリ マッシュルーム	鶏がら 豚骨 塩 こしょう
オムレツ	温野菜サラダ		三温糖 白ごま ごま油	ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり キャベツ コーン	しょうゆ 酢 りんご酢 塩
	オムレツ	卵	植物油 でんぷん		だし汁(小麦、だいた) 塩

15日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米・麦		
	具だくさんみそ汁	豆腐(だいず) 合わせみそ(だいず)	さといも	だいこん ごぼう にんじん 長ねぎ 椎茸	かつお節
	ひじき炒め	豚肉 ひじき ちきあぎ(だいず) だいず	米油	にんじん キャベツ もやし たら	しょうゆ みりん 塩
	鶏肉の照り焼き	鶏もも肉	三温糖	にんにく しょうが	酒 みりん しょうゆ 塩
16日 (木)	牛乳	牛乳			
	高菜チャーハン	ハム(ぶた肉、鶏肉、だいず) だいず	米 麦 白ごま ごま油	にんじん からし菜 竹の子 木くらげ 高菜漬(小麦、だいず)	しょうゆ 酒 塩 かつお節
	●パンサンスー(卵)	ハム(ぶた肉、鶏肉、だいず) 卵 茎わかめ	はるさめ 三温糖 ごま油 でんぶ	きゅうり もやし	薄口しょうゆ 酢 塩
	きびなごのから揚げ	きびなご	小麦粉 でんぶ 大豆油		ガーリックパウダー 塩 しょうゆ
	果物			果物	
17日 (金)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	厚揚げと糸こんにゃくの刺	牛肉 角揚げ(だいず)	米油 でんぶ	糸こんにゃく にんじん たまねぎ 白菜 小松菜 椎茸 しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒 塩
	モーウイの梅肉和え	糸けずり	三温糖	きゅうり モーウイ 梅びしお(りんご)	酢 塩
	グルクンの香草焼き	グルクン	マヨネーズ(卵、だいず、りんご) 粉チーズ(乳)パン粉(小麦、大豆)	しそ葉	塩 しょうゆ マスタード
20日 (月)	牛乳	牛乳			
	なかよしパン	脱脂粉乳(乳)	小麦 砂糖 ショートニング(だいず)		イースト 塩
	ミネストローネ	牛肉 レッドキドニー 白いんげん	じゃがいも マカロニ(小麦)	にんじん たまねぎ セロリー アスパラ トマト	ケチャップ ウスターソース(だいず、りんご) 塩 しょうゆ 鶏ガラ 赤ワイン
	ゴーヤーサラダ	ツナ	オリーブ油 三温糖	ゴーヤー もやし キャベツ 紫キャベツ コーン	酢 塩
	鮭のマスタード焼き	鮭	マヨネーズ(卵、だいず、りんご)	パセリ	マスタード
21日 (火)	牛乳	牛乳			
	<牛丼> 麦ごはん		米 麦		
	牛丼の具	牛肉	三温糖 白ごま ごま油 米油 でんぶ	糸こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん 竹の子 ぶなしめじ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 みりん 七味唐辛子(ごま)
	わかめスープ	鶏肉 わかめ 絹ごし豆腐(だいず) 卵	ごま油	椎茸 長ねぎ	鶏がら ポークブイオン(鶏肉、ぶた肉) 塩 しょうゆ
	果物			果物	
22日 (水)	牛乳	牛乳			
	ポロポロジュシー	豚肉 ひじき 白みそ(だいず)	米 麦	にんじん キャベツ だいこん カンダパー 椎茸	しょうゆ 塩 かつお節 みりん
	ウンチェーイリチー	豚バラ肉	米油	ウンチェー にんじん もやし たまねぎ	塩 しょうゆ
	ふかしもち		さつまいも		
	果物			果物	

慰霊の日

24日 (金) 安慶田 中8組 欠食	牛乳	牛乳			
	<みそラーメン> 中華麺			中華麺(小麦、だいず、植物油)	食塩 かん水
	ラーメンの具	ぶた肉 合わせみそ(だいず) なた(だいず)	米油	もやし にんじん キャベツ 長ねぎ コーン にんにく しょうが	みりん 酒 鶏がら 塩 黒こしょう
	●タコの和え物(タコ)	タコ ツナ	三温糖 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩
	ショーロンポー	豚肉 鶏肉	はるさめ 小麦粉 でんぶ 砂糖	たまねぎ キャベツ	しょうゆ(だいず) 食塩
27日 (月) 宮里小 4年生 欠食	牛乳	牛乳			
	豆ピラフ	ベーコン(ぶた肉、だいず) ひよこ豆 だいず	米 麦 オリーブ油 マーガリン(乳、大豆、ぶた肉)	にんにく たまねぎ にんじん いんげん	白ワイン 塩 しょうゆ ポークブイオン(鶏肉、ぶた肉)
	小松菜と竹の子のソテー	豚肉	米油 マーガリン(乳、だいず、ぶた肉)	小松菜 竹の子 ぶなしめじ にんじん	塩 しょうゆ
	さばのケチャップソースがけ	さば	三温糖 でんぶ		ケチャップ トマトピューレ ウスターソース(だいず、りんご) 赤ワイン
	バナナ			バナナ	
28日 (火)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	もずくのすまし汁	もずく 豆腐(だいず)		ねぎ	かつお節 だしこんぶ 薄口しょうゆ 塩
	五目のみそ煮	鶏むね肉 厚揚げ(だいず) 赤みそ(だいず) ちくわ	三温糖 米油	にんじん だいこん ごぼう 椎茸 いんげん こんにゃく	しょうゆ 塩 酒 かつお節
	魚のから揚げ	ホキ	小麦粉 でんぶ 大豆油		塩 しょうゆ ガーリックパウダー
29日 (水)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	冬瓜マーボー	豆腐(だいず) 豚ひき肉 大豆 赤みそ(だいず)	三温糖 ごま油 でんぶ 米油	冬瓜 たまねぎ にんじん 竹の子 長ねぎ たら 椎茸 にんにく しょうが 木くらげ	豆板醤 コチジャン(だいず) オイスターソース(だいず) 塩 しょうゆ
	ピーマンサラダ	ハム(ぶた肉、鶏肉、だいず)	三温糖 白ごま ごま油 ピーマン	きゅうり にんじん もやし	しょうゆ 酢 塩
	もずくぎょうざ	もずく ぶた肉	小麦粉 でんぶ	キャベツ たまねぎ 白菜 しょうが にんにく	塩 しょうゆ(だいず)
30日 (金)	牛乳	牛乳			
	あわごはん		米 あわ		
	根菜炒め	鶏肉 だいず ちくわ 腎豆(だいず)	さといも 三温糖 米油 ごま油	にんじん ごぼう れんこん 椎茸 絹さや こんにゃく	しょうゆ みりん 塩 かつお節
	白菜のゆかり漬	糸けずり	三温糖	きゅうり はくさい 赤しそ	特濃酢 塩
	豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐(だいず) 卵 枝豆(だいず)	パン粉(小麦) 小麦粉 牛脂 砂糖	ねぎ たまねぎ にんじん しょうが	みりん 塩

6月給食だより

沖縄市立
給食センター
第一調理場
☎098-929-4776

家族そろって食卓を囲みませんか？



近年、小学生の約5人に1人、中学生の約3人に1人が、朝ごはんをひとりで食べているといわれています。また、塾や習い事などにより、夕ごはんも家族そろって食べることが少なくなっているようです。しかし、ひとりで食べている子は、心や体に不調を感じやすくなります。ぜひ、家族で食卓を囲み、会話をしながらゆっくり食事をする機会を増やしていただけたらと思います。

小さいころから豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることにつながります。

「食育」とは…

- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を営むことができる人間を育てること。

6月4日～10日

歯と口の健康週間

虫歯をふせぐ食べ方

- ・食卓やおやつは時間を決めて食べる
- ・よくかんで食べる
- ・一口30回!
- ・歯にこっつきやすい糖はなるべく控える(おめ、キャラメル、チョコレートなど)
- ・食べ残しは歯をみがく習慣を!

歯を強くよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。虫歯は一度なってしまうと元の歯には戻らないため、子どものころからきちんと予防することが大切です。虫歯ができてしまったら、痛みがなくても早めに歯医者さんにかかりましょう。